

Séminaire résidentiel pour les adultes TDAH

Mieux se connaître

Trouver ses vrais solutions

Transformer durablement sa vie

Une semaine dans les Hautes-Alpes

Semaine du 10 au 14 Avril 2017



Pascal FAURE

Coach TDA/H

06.07.60.08.96



SOMMAIRE

==> PRESENTATION GENERALE DU STAGE

==> LE SEMINAIRE TDA/H

---> Description générale

---> Conférences interactives en salle

---> Ateliers pratiques

---> Suivi avec conférences sur le web (6 semaines)

==> HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE

---> Description générale

---> Repas

---> Chambre

---> Activités supplémentaires possibles

==> DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

==> PARTICIPATION FINANCIERE

==> INSCRIPTION ET RESERVATION

==> DATES – LIEU – TRANSPORTS

==> PRESENTATION GENERALE DU STAGE

-> Il s'agit d'une semaine spécifique aux adultes déficitaires d'attention, éventuellement accompagnés de leur famille, dans un contexte de vacances et de détente - Organisé par Pascal FAURE, auteur du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaure.com) , avec l'aide d'un gîte de groupe pour l'hébergement qui est aussi un centre de vacances agréé (www.gite-aventure.com). C'est du Lundi au Vendredi mais il est conseillé d'arriver la veille le dimanche et de repartir le Samedi.

-> Cela se déroulera à Pisançon, petit village des alpes à 1000 mètres d'altitudes, entre Gap et Grenoble, et à 2km de Saint-Bonnet en Champsaur, un bourg touristique qui dispose d'infrastructures classiques touristiques (restaurants, piscine, tennis, poney pour les enfants, plan d'eau à 5 km, sports d'eau extrême, animations et festivités diverses ...). Il est donc possible et conseillé de venir avec votre famille pour pouvoir aborder plus facilement toutes les facettes du TDA/H. Le diagnostic médical TDAH n'est pas un prérequis pour participer au stage.

-> Un coaching individuel de une ou plusieurs séances sera possible en parallèle (1 à 2 séances gratuites), à distance avant et après le weekend. Cela pourra se faire en face à face pendant le stage et à distance (Téléphone ou Skype).

-> Un suivi collectif sera fait pendant 1 mois via des conférences interactives ou chacun fera le point pour mesurer les progrès et les difficultés de chacun pour mettre en place ses nouvelles habitudes et atteindre ses objectifs personnel et professionnels. Une liste de diffusion par mail entre les stagiaires sera opérationnelle pendant 1 an et le coach répondra aux questions adressées au groupe.

-> Dans les éditions précédentes Il y a eu environ 12 stagiaires par stage, vous trouverez quelques photos de ces stages dans cette présentation

-> La vallée du Champsaur est lieu de vacance ensoleillé et idéal pour se reposer et se remettre en forme, ci-dessous un aperçu :



==> LE SEMINAIRE TDA/H

---> Description générale

Unique dans le monde francophone, Il s'agit d'un stage pour rencontrer d'autres personnes TDAH, mieux vous connaître à travers cette spécificité neurologique (diagnostiqué ou non), vous aider à trouver vos solutions afin de développer durablement, dans les mois qui suivent, votre attention, votre énergie et votre humeur afin d'atteindre vos objectifs. Le contexte de dépaysement est important pour initialiser le processus de changements d'habitudes comportementales et cognitives.

-> Voici la formule qui vous est proposé pour cette semaine TDA/H :

- > Conférences interactives en salle avec exercices de réflexion personnelle et collégiales
- > Ateliers pratiques avec de nombreux exercices de réflexion personnelle et collégiales au fil des sujets traités
- > 5 conférences interactives sur le web pendant 2 mois après la semaine de stage
- > Groupe Facebook actif pendant 1 an avec réponse du coach aux questions adressées par le groupe
- > Une séances de coaching individuel pendant le stage, d'autre possibles en sus

---> Conférence interactive en salle :

La partie coaching de groupe avec conférence en salle se fera au domicile du Coach (et dans le jardin à coté), qui se trouvent à 50 mètres du gîte de groupe. Une salle avec vidéo projecteur et écran géant (home cinéma) pour accueillir jusqu'à 15 personnes. Il y a un endroit un peu en retrait pour que les familles puissent y assister sans y participer.

-> Les séances de groupe traiteront des sujets suivants :

- 1- Augmenter et stabiliser l'énergie, la concentration et l'humeur de l'adulte TDA/H
- 2- Améliorer son hygiène de vie : Alimentation, Respiration, Exercices physique,..
- 3- Améliorer son hygiène mentale : Relaxation, Yoga, Méditation, Affirmations positives
- 4- Vivre en cohérence cardiaque pour développer son intuition et des relations harmonieuse
- 5- Vivre le moment présent pour vaincre la distraction, la négativité et la fatigue
- 6- Organisation dans le travail et la vie privée, mieux gérer son organisation et sa procrastination
- 7- Vie de couple/famille - Relations sociales et amicales – Travail en groupe
- 8- Les qualités potentielles du TDA/H : Cultiver ses talents, respecter ses besoins
- 9- Vivre avec ses valeurs et ce qui fait du sens dans sa vie pour se motiver durablement
- 10 – S'épanouir en respectant au quotidien ses valeurs, désirs, besoins, talents et limites



---> Ateliers pratiques

Les exercices pratiques seront faits dans la salle de coaching de groupe, et quand c'est possible à l'extérieur dans la nature. Le marché ou supermarché local pour l'atelier alimentation. Chacun est libre de pratiquer chaque exercice. Certains exercices se feront 2 par 2 ou 3 par 3. Comme les conférences seront relativement interactives, le coach fera souvent réfléchir les stagiaires sur chaque concept énoncé ou projeté par vidéo-projecteur. Ceux qui veulent partager leur réflexion au groupe pourront le faire, les plus bavards apprendront à ce contenir et les plus introvertis auront l'occasion s'ils le veulent de s'exprimer en sachant que la tolérance sera présente naturellement tout au long de la semaine.

-> 1- Atelier « Hygiène de vie et du sommeil » pour la qualité d'attention, d'énergie ou d'humeur

- ... Suivi de consignes durant la semaine précédant le weekend pour un meilleur sommeil (entre autre)
- ... Comparaison de l'effet de soirées calmes et harmonieuses ou au contraire malsaines (alcool , écrans tard , ...)
- ... Comparaison de journées avec et sans rituels de calme et d'énergie du soir et du matin
- ... Comparaison de journées passées à l'intérieur avec celles comprenant une marche ou un contact nature/soleil

-> 2- Atelier « Hygiène alimentaire »

- ... Achat de ses aliments habituels et préférés au supermarché
- ...Analyse du chariot avec le coach pour comprendre ce qui ne va pas
- ...Choix et achat de nouveaux aliments plus sains et plus énergétiques (y compris rayon diététique/bio)
- ...Comparaison de l'effet sur l'attention et l'énergie des repas de la semaine pris avec et sans consignes diététiques

-> 3- Atelier « Hygiène physique »

- ... Respiration diaphragmatique + cohérence cardiaque niveau 1 avec les meilleurs guides visuels ou auditifs
- ... Marche en nature avec étirements anti-stress et respectant le dos
- ...Exercices et mouvements efficaces pour le déficit d'attention et l'énergie (5 mouvements tibétains, brain gym, ...)
- ... Respiration complète et énergétique (Pranayama) permettant d'augmenter intensément son énergie

-> 4- Atelier « Hygiène mentale »

- ... Postures yoga et Qi-Gong efficaces pour l'énergie ou l'attention, marche en pleine conscience dans la nature
- ... Relaxation et/ou Méditation adaptées aux adultes TDA/H, bénéfice de la méditation courte (sans s'asseoir 1h)
- ... Proposition des meilleures affirmations et livres audio adaptés au TDA/H pour se reprogrammer
- ... Cohérence cardiaque niveau 2 : Se centrer dans son cœur pour développer son intuition et l'harmonie relationnelle

-> 5- Atelier « Procrastination et solutions d'organisation »

- ... Recherche des causes de sa propre procrastination - Méthodes et astuces anti-procrastination
- ... Analyse de son propre discours intérieur et de ses émotions lors de ses périodes de procrastination
- ... Recherche de ses propres distractions ou hyper-focalisations non prioritaires pour les contourner
- ... Engagement de chacun pour enrayer la procrastination, avec outil de suivi

-> 6- Atelier « Nouveaux objectifs et habitudes de vie »

- ... Recherche et synthèse de ses propres besoins, vrais désirs, talents et capacités non encore exploitées
- ...Recherche de ses vrais valeurs et du sens à donner à sa vie pour booster la motivation et l'attention
- ...Découvrir ses déséquilibres dans les différents domaines de sa vie -> Plan d'action pour rééquilibrer sa vie

-> La densité et l'ambition de ce programme peut faire que tous les points ne seront peut-être pas abordés entièrement. La priorité sera donnée aux besoins généraux du groupe avec des exercices improvisés. Chaque moment partagé ensemble sera aussi une occasion de travailler sur nos relations avec les autres, augmenter notre intelligence émotionnelle grâce à la tolérance que nous développons naturellement face à un autre adulte TDA/H.



---> Suivi et renforcement de la motivation par mail + Conférences sur le Web + Coaching individuel

"Le meilleur traitement du TDA/H est le suivi" - Russell Barkley (Psychiatre TDAH et auteur à succès)

-> On estime qu'il faut réellement 3 semaines pour que des nouvelles habitudes commencent à s'enregistrer dans notre corps et notre subconscient.

-> Pour ne pas se sentir isolé dans cette démarche, une liste de diffusion par mail sera animée par le coach pendant 6 semaines et sur facebook par les participants pendant 1 an. Donc une liste de diffusions par mail vous permettra de recevoir de mail de motivations et de synthèse de ce que l'on a vu en stage, avec possibilité pour chacun d'y répondre pour utiliser le groupe comme force de motivation et d'expression de ces réussites et blocages éventuels. Un système de co-coaching sera aussi mis en place pour les participants qui le désirent pour se motiver entre eux 2 à 2 avec changement fréquent de partenaire.

-> Le suivi à distance se fera aussi à travers des web-conférences hebdomadaires sur un mois permettra d'aider les participants à prendre leurs nouvelles bonnes habitudes qu'ils auront décidés lors de la semaine de séminaire. Voici une photo prise durant une de ces conférences interactives lors d'un précédent stage, pour vous donner une idée du côté réaliste de ce type de rencontre virtuelle :



-> Séances de coaching individuelles (1 gratuite)

Il est possible et conseillé de combiner ce coaching de groupe avec une ou plusieurs séances de coaching individuel.

La 1ere est gratuite (30 mn)

Cela peut-être avant ou après le weekend de séminaire, et cela peut se prolonger jusqu'à 6 mois (<10 séances).

Cela peut se faire à distance par téléphone ou skype, ou en face à face pendant les séjours du coach à Paris.

Ces séances de coaching individuel permettront de résoudre des problèmes plus personnels. Idéalement, ces séances devraient être réparties avant, pendant et après la semaine de coaching de groupe. Pour les couples, possibilité de faire une séance à trois notamment pour rétablir le dialogue sur des points de blocage.

==> HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE

---> Description générale

Le gîte de groupe nous est réservé en hébergement simple donc sans les repas. Nous ferons les courses le premier jour (dans le cadre du coaching alimentaire) et le groupe s'organiserà pour les repas. Possibilité de faire des barbecues sur place et des picnics dans la nature selon la météo.

Ce gîte de groupe agréé (ancienne ferme rénovée) est dans le même village à 50 mètres du lieu des conférences : www.gite-aventure.com. Vous pouvez venir en famille mais la partie coaching dans la journée sera réservée aux adultes y compris non TDA/H (conjoints).

---> Chambres et petits dortoirs de 2 à 8 places

..... 1 chambre de 2 places + 2 chambres de 3 places pour couples & petites familles

..... 2 chambres de 6 places pour les grandes familles ou pour les ados

..... 2 mini dortoirs de 8 places pour les célibataires (garçons / filles) sans dépasser 4 personnes.



---> Repas

... Cuisine en gestion libre à la disposition des participants

... Barbecue selon météo

... Restaurants à 2km



---> Activités supplémentaires possibles et optionnelles l'après-midi

... Ballades en montagne avec le coach (Contemplation et marche en pleine conscience)

... Parcours accrobranche avec un accompagnateur agréé

... Piscine moderne

==> DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

- 8H00 à 9H : Petit-déjeuner au gîte
- 9H à 10H30 : Conférence interactive en salle
- 11H00 à 12H30 : Atelier pratique (Lundi : Courses au supermarché)
- 12H30 à 14H00 : Repas
- 14H00 à 15H00 : Temps libre ou Coaching individuel
- 15H00 à 18H00 : Ballade en groupe dans la nature ou temps libre
- 18H à 19H30 : Conférence interactives en salle
- 19H30 à 21H : Diner au gîte
- 21H : Temps libre

-> Ces horaires seront adaptés à la météo et aux besoins généraux du groupe. Vous aurez du temps libre pour vous, afin de respecter vos besoins d'indépendances, de créativité, de loisir, de lecture et de repos qui sont sans doute importants si vous êtes TDA/H. Les meilleurs livres sur le TDA/H et le développement personnel seront à votre disposition.

-> Evidemment, ce n'est pas un camp de scout, c'est aussi une semaine de vacances pour vous. Les contraintes de la vie en groupe ne sont pas obligatoires en dehors des conférences et des ateliers. Vous pouvez passer du temps seul si vous le désirez, ou avec les participants avec qui vous avez des affinités. Les quatre premières éditions ont clairement montré nos capacités de vie en groupe harmonieuse et drôle quand on ne se sent pas jugé.



-> Pour les conférences et ateliers, vous pouvez sauter certains rendez-vous, cependant il est évident que votre progression pour prendre de nouvelles bonnes habitudes sera proportionnelle à votre implication durant ce séjour et et les semaines qui suivent. De même le temps passé à marcher ou faire des exercices dans la nature et la montagne (atelier en groupe ou durant votre temps libre) sera proportionnel à l'énergie et à la bonne humeur que vous accumulez durant ce séjour. Cette nouvelle énergie sera propice à des prises de conscience et vous portera dans les semaines qui suivent pour continuer de mettre en œuvre vos nouvelles habitudes.

-> Les conférences interactives sur le web dans le mois qui suivent pour suivre vos progrès et vos difficultés seront programmées en fonction des disponibilités de la majorité.

==> PARTICIPATION FINANCIERE

- Séminaire TDAH 1 semaine + suivi sur le web 1,5 mois : **350 Euros** . Ce tarif est inférieur au prix du marché mais reste tout de même négociable pour les petits revenus. Pour le conjoint qui souhaite assister au stage, et pour ceux ayant déjà assisté à un stage, ce sera moitié prix (175 Euros) pour la partie Séminaire TDAH.
- L'hébergement : **90 Euros** pour 6 nuits (Lit adultes ou enfant > 6 ans : 15 Euros/Jour). Prévoir environ **50 Euros** pour les achats alimentaires au supermarché le 1^{er} jour.
- > Soit un total d'environ **500 Euros** en dehors de votre voyage.
- > Coaching individuel (option) : 50 Euros pour une séance d'une heure (La 1ere pendant le stage est gratuite)

Un acompte de 100 Euros (chèque ou virement bancaire) vous sera demandé pour vous aider à vous décider et confirmer votre réservation car le nombre de participants est limité à 12 personnes. Avec les familles accompagnantes, le nombre de personnes total pourrait aller jusqu'à 20 personnes. L'acompte sera remboursé en cas de problème majeur du stagiaire ou si le stage est annulé.

Adresse pour l'acompte :

Pascal FAURE
9, impasse de la Chapelle
Pisançon
05500 Saint-Bonnet.

-> 2 règlements seront faits en fin de semaine :

Donc les 2 règlements :

- Le séminaire au coach (acompte déduit).
- L'hébergement au gîte de groupe

Possibilité de partir en milieu de stage avec paiement au prorata même si ce n'est jamais arrivé jusqu'à maintenant !

A vrai dire, la plupart des participants ne veulent plus se séparer le dernier jour 😊

==>> INSCRIPTION ET RESERVATION

-> Vous pouvez vous préinscrire en **cliquant ici** et en entrant votre prénom et votre adresse email (qui sera non visible publiquement), puis votre choix :

- Oui : Carré vert plein coché
- Peut-être : Carré vert vide coché
- Pas à cette date : Carré blanc avec croix

C'est une pré-inscription sans engagement jusqu'à l'envoi de l'acompte. Utiliser le lien 'commentaire' pour préciser, si vous venez en famille, combien d'adultes seront coachés et combien de personnes (adultes + enfants) seront hébergés au gîte.

-> Vous serez contactés quelques temps après par le coach. Un entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et décider ensemble si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs.

-> Ne faites la démarche que pour vous-même, pas pour quelqu'un de votre famille comme votre conjoint ou votre enfant même s'il est adulte. Le coaching est une démarche personnelle qui nécessite son propre engagement, sa propre motivation et non pas ceux d'une personne tierce. Pour les couples, il y aura un entretien préalable par conjoint (s'il veut participer) pour vérifier la motivation des 2 partenaires.

-> Le diagnostic TDAH n'est pas un prérequis pour participer au stage

-> Les 3 dernières semaines avant le stage, vous pouvez aussi directement le coach Pascal FAURE au 06.07.60.08.96 et vérifier ainsi rapidement qu'il reste de la place

==> DATES – LIEU – TRANSPORTS – NE PAS OUBLIER

La date du prochain stage résidentiel dans les Alpes est du **Dimanche 9 Avril au Samedi 15 avril 2017**. Ce sera la deuxième semaine des vacances de Pâques de la zone de Paris. Officiellement cela commence le Lundi 10 avril à 9H00 et se termine le Vendredi soir 14 avril à 19H00, les participants repartent en général le Samedi matin après la soirée d'adieux. Il est conseillé d'arriver la veille le Dimanche pour ne pas amputer la journée du Lundi (Installation dans le gîte à partir de 16H00 le Dimanche).

-> Adresse du lieu :

Pascal FAURE
9 Impasse de la Chapelle
Pisançon
05500 Saint-Bonnet.

-> Comment y venir :

- Possibilité de co-voiturage à partir des grandes villes (vous serez mis en relation une semaine avant)
- 7H de voiture à partir de Paris (Lyon -> Grenoble -> N85 jusqu'à Saint-Bonnet -> D23 jusqu'à Pisançon)
- 2H30 en car à partir de la gare de Grenoble (après 3H de TGV de Paris à Grenoble)
- 20 mn en car à partir de la gare de Gap (Après le train de nuit Paris-Gap)

-> Horaire des trains et cars pour l'aller :

Dimanche (Via TGV Paris-Grenoble)

TGV -> Départ Paris (gare de Lyon) : 11H39 → Grenoble (gare SNCF) : 14H55

BUS -> Départ Grenoble (Gare routière et SNCF) : 07H50 ou 16H15 → Arrivée Saint-Bonnet (champs de foire) : 10H20 ou 18H47

Samedi ou Dimanche (Via train de nuit de Paris pour Gap)

TRAIN DE NUIT -> Départ Paris (gare d'Austerlitz) : 21H23 → GAP (gare SNCF) : 06H41

BUS -> Départ Gap (Gare routière et SNCF) : 07H10 → Saint-Bonnet (champs de foire) : 07H33

- Appelez le coach quand vous êtes arrivé à Saint-Bonnet (j'y serai par défaut le Dimanche à 18H47 et le Lundi à 07H28)

-> Horaire des trains et bus pour le retour :

Vendredi ou Samedi (Via Grenoble et TGV Grenoble-Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 7H28 et 16H28 → Arrivée Grenoble (Gare routière et SNCF) : 9H48 et 18H48

TGV -> Grenoble (gare SNCF) : 10H23 ou 19H20 → Arrivée Paris 13H22 ou 22H26

Vendredi ou Samedi (Via Gap et train de nuit pour Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 18H47 → Arrivée Gap (Gare routière et SNCF) : 19H05

TRAIN DE NUIT -> Gap (gare SNCF) : 21H58 → Arrivée Paris Austerlitz 07H38

-> Ne pas oublier :

- Vêtements de sport ou pantalon pas trop serré et peu salissant pour les exercices dans la nature (debout)
- Chaussures de sport ou de randonnée pour marcher en toute sécurité dans la nature
- Vêtements chauds pour l'extérieur (1000 m d'altitude)
- Un cahier qui vous plaît pour vos écrits (prises de notes, ateliers en salle, ...) – Autres fournitures fournies
- Baladeur mp3 (+ écouteurs) pour affirmations ou livres audios, si votre téléphone portable ne le permet pas.
- Votre réelle envie de vous appuyer sur ce stage pour évoluer !

